

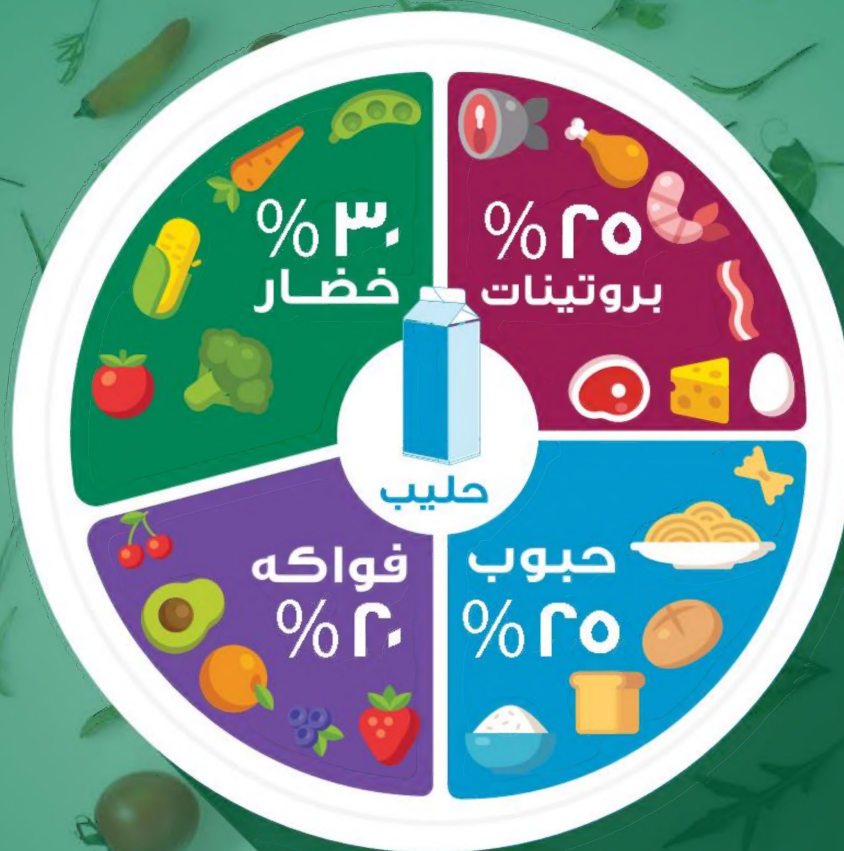


مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital



النظام الغذائي ٢٢٠٠ سعره حرارية

قسم التغذية العلاجية



النظام الغذائي ٢٢٠٠ سرعة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ٢٢٠٠ سرعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٤ حصص خضار
- ٣ حصة فواكه
- ١١ حصص نشويات
- ٩ حصص بروتين
- ٣ حصة دهون

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
 الطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفرد
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٣	٩٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون + بروتين	١+١	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
وجبة خفيفة	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
	نشويات	٣	واحد كوب أرز
 الغداء	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
وجبة خفيفة	فاكهة	١	٣ حبات تمر
	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
 العشاء	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	٢	بيضان
	فاكهة	١	حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وأحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



قائمة البدائل

مجموعة النشويات

يحتوي البديل الواحد على ٨٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات و ٣ جم بروتين

كوب $\frac{1}{3}$ أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{1}{3}$ مفكرونة (مطبوخة)	كوب $\frac{1}{3}$ بازلاء	حبة $\frac{1}{4}$ خبز عربي (مفرد)	شريحة توست
كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس	حبة $\frac{1}{3}$ صامولي	كوب $\frac{3}{4}$ قرع	كوب $\frac{1}{3}$ ذرة	حبة (صغيرة) بطاطس
(١ حصة نشويات + ١ حصة بروتين)				

كوب $\frac{3}{4}$ حبوب إفطار (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{4}$ شوفان (غير مطبوخة)	شريحة شاورمة	كوب $\frac{3}{4}$ فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلى)
--	---	-----------------	--	-----------------------------------

مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على ٧٥ سعرة حرارية ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون

٣٠ جم لحم خالي من الدهون
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.

كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس	جم $\frac{3}{4}$ جبنة بيضاء	كوب $\frac{1}{4}$ سمك تونة معلبة بالماء	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
(١ حصة نشويات + ١ حصة بروتين)			

مجموعة الدهون

يحتوي البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون
١٠ حبات فول سوداني أو ١٢ حبة فستق

ملعقة شاي زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس	حبة $\frac{1}{8}$ أفوكادو	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
(١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)		

مجموعة الحليب (قليل الدسم)

يحتوي البديل الواحد على ١٢٠ سعرة حرارية ١٢ جم كربوهيدرات و ٨ جم بروتين و ٥ جم دهون

ملعقة طعام حليب مجفف	كوب زبادي	كوب لبن	كوب حليب
-------------------------	--------------	------------	-------------

مجموعة الخضروات

يحتوي البديل الواحد على ٢٥ سعرة حرارية ٥ جم كربوهيدرات و ٢ جم بروتين

كوب $\frac{1}{4}$ خضار مطبوخ	كوب خضار طازج
---------------------------------	------------------

مجموعة الفواكه

يحتوي البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

كوب $\frac{3}{4}$ أناناس	كوب شمام	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ	حبة $\frac{1}{3}$ موز (متوسطة)	حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى
حبة $\frac{1}{3}$ مانجو	حبة $\frac{1}{3}$ كرز	حبة $\frac{1}{3}$ عنب	كوب $\frac{1}{4}$ فراولة	حبات تمر
كوب $\frac{1}{3}$ عصير فواكه	كوب $\frac{3}{4}$ توت	حبة $\frac{1}{3}$ رمان	حبة $\frac{1}{3}$ تين	

القائمة الحرة

هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من ٢٠ سعرة حرارية في البديل الواحد

قهوه أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب، نعناع، فلفل، ثوم، ثوابل متنوعة، الخضراوات الورقية كالجريرج والبقونس والسبانخ

يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يوميًا

توصيات لنجاح حميتك



استخدم الماعق والأكواب المعيارية لتقليل كسب سعرات حرارية غير محسوبة في النظام الغذائي



احرص على شرب كمية وافرة من الماء



احرص على تناول الوجبات في أوقاتها



نظم نومك وخذ القدر الكافي منه.



احرص على الحصول على الكالسيوم حسب احتياجك من منتجات الألبان



تناول الخضروات الورقية في حال الإحساس بالجوع



تناول كمية كافية من الألياف لتعزيز الإحساس بالشبع وتقلل الكوليسترول والإمساك



جهز وجباتك مسبقاً فذلك يزيد من فرصة إلتزامك بالحمية

توصيات لنجاح حميتك



قلل إضافة أي نوع من الصلصات إلى وجباتك



احرص على الابتعاد عن السكريات المضافة والكربوهيدرات المصنعة



احرص على تقليل الملح واستبداله بالليمون والبهارات



قلل من استخدام الزيوت والدهون المشبعة عند الطبخ



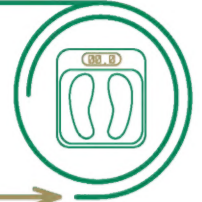
تدرج في وقت النشاط البدني بحيث تكون فترة الإحماء من (٥ - ١٠) دقائق ← فترة النشاط البدني (٣٠ - ٦٠) دقيقة ← نهاية فترة التهدئة (٥ - ١٠) دقائق



احرص على ممارسة النشاط البدني ١٥٠ دقيقة على الأقل في الأسبوع مع الحرص على ارتداء حذاء رياضي مناسب



لإنقاص الوزن تكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام أقل من الطاقة المبذولة في النشاط البدني



قم بقياس وزنك مرة في الأسبوع، بعد الاستيقاظ من النوم على أن يكون في نفس اليوم والوقت من كل أسبوع وبنفس الملابس وعلى نفس الميزان



قسم التغذية العلاجية